

ਖੰਘ ਦੇ ਆਦਾਬ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ (Punjabi version)

Maintain Cough Manners

Cover your mouth
and nose while
coughing or
sneezing

ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ
ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ
ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



Wear a surgical
mask when
having respiratory
symptoms

ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ
ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ
ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



Wash hands with
liquid soap and
water

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ
ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



Dispose of soiled
tissue paper
properly

ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਸਹੀ
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਓ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
Department of Health

二零一九年十月修訂
Revised in October 2019